9.026 Kuracie prsia zapekané so syrom a broskyňou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
syr tvrdý	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
kompót broskyňový b. n.	0,80	0,80	1,50	1,50	2,50	2,50	3,50	3,50
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
hmotnosť porcie v g	85		102		125		160	
hmotnosť mäsa v g	55		67		85		110	
hmotnosť šťavy v g	30		35		40		50	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme a osolíme. Rezne obalíme v múke, prudko opečieme na oleji z oboch strán, poukladáme do vymasteného pekáča, pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Na každú porciu uduseného mäsa poukladáme plátok broskyne, ktorý posypeme strúhaným syrom a dáme do vyhriatej rúry na 20 minút zapiecť.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	581	140	18,70	5,3	1,8	3,8	0,2	86,1	1,8	0,026	0,0	0,1	0,8	5,2
B	790	189	22,30	8,1	3,1	6,3	0,4	114,6	2,2	0,040	0,0	0,1	1,5	6,1
C	1035	249	26,50	11,4	4,3	9,2	0,5	166,2	2,5	0,062	0,1	0,2	1,9	7,0
D	1253	301	30,75	13,8	4,9	12,4	0,8	219,1	2,9	0,085	0,1	0,2	2,7	8,0